THE RECOVERY KERNEL

Серия о поведенческих зависимостях.

КОМПУЛЬСИВНОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Биология, закономерности и восстановление.

Без осуждения. Без стыда, только механизм и то, что действительно работает.

Это поведенческая зависимость, связанная с наибольшим чувством стыда.

Именно поэтому стыд должен быть вынесен за пределы этой структуры.

Компульсивное сексуальное расстройство включено в МКБ-11 (ВОЗ, 2022). Дофаминовая система, активация опиоидных рецепторов, переменное подкрепление, основанное на новизне — это биология. Восстановление использует ту же структуру, что и при любом другом виде зависимости.

Раздел 1 — Биология в первую очередь.

THE CENTURION — Сексуальная активность является одним из самых мощных естественных стимуляторов дофамина. Эволюция создала это намеренно.

Сексуальная активность является основным механизмом, посредством которого вид размножается. Эволюция имела сотни миллионов лет, чтобы сделать ее достаточно приятной, чтобы ее надежно осуществляли. В результате: выброс дофамина, связанный с сексуальной активностью и оргазмом, является одним из самых высоких естественных уровней дофамина в нервной системе человека. Это не случайность или дефект конструкции. Это биологический приоритетный сигнал для размножения.

Понимание этого устраняет моральную оценку механизма: та же нейронная система вознаграждения, которую использует зависимость от веществ, предназначена для мощной активации при сексуальной активности. Система, которая была создана для получения удовольствия, используется компульсивно. Проблема не в самом влечении. Проблема заключается в том, что происходит, когда влечение обходит сознательный контроль.

1.1 — Полный нейрохимический профиль.

Нейрохимический.	Что происходит во время половой активности?	Значение, связанное с зависимостью.
Дофамин – сигнал ожидания и желания.	Резко повышается во время возбуждения. Достигает пика во время оргазма. Вызывает специфическое чувство настойчивого желания – стремление к цели. Дофамин — это не само удовольствие, а мотивация, направленная на ожидаемое удовольствие.	Дофамин стимулирует поисковое поведение — время, затрачиваемое на занятия сексуальной активностью. Как и при зависимости от веществ, развивается толерантность к дофамину: стимул, который ранее вызывал интенсивный предвкушающий выброс дофамина, становится менее эффективным, что приводит к эскалации в сторону более сильных стимулов.
Эндогенные опиоиды — сигнал удовольствия.	Эндорфины и энкефалины высвобождаются во время и после оргазма, вызывая ощущение тепла и удовлетворения в состоянии после оргазма. Та же самая рецепторная система, которая активируется экзогенными опиоидами (героин, оксикодон), активируется эндогенными опиоидами во время оргазма.	Именно поэтому налтрексон, антагонист мю-опиоидных рецепторов, используемый для лечения алкогольной и опиоидной зависимости, оказывает документированное влияние на компульсивное сексуальное поведение. Опиоидный компонент сексуального вознаграждения является специфическим и может быть воздействован с помощью той же фармакологии, которая используется при лечении зависимостей.
Окситоцин — сигнал, отвечающий за формирование привязанности.	Выделяется при физическом контакте, оргазме и продолжительном зрительном контакте. Стимулирует стремление к близости с конкретным человеком, который совместно вызвал выброс окситоцина. Окситоцин превращает секс в эмоциональную связь.	Компульсивное сексуальное поведение, которое обходит этап установления эмоциональной связи, такое как просмотр порнографии или частая смена партнеров без эмоциональной привязанности, может вызывать оргазм без высвобождения окситоцина, который необходим для

		здоровой сексуальности. Удовольствие получается частичным: активируются дофаминовые и опиоидные компоненты, но отсутствует компонент окситоциновой связи. Это создает специфический дефицит: человек проявляет сексуальную активность, но не получает эмоциональной близости.
Вазопрессин — сигнал, связанный с формированием парных связей (особенно у самцов).	Вазопрессин связан с потребностью в защите и привязанности к конкретному партнеру – это сигнал "он/она важен(а) для меня".	Повторная сексуальная активность с несколькими партнерами может снизить чувствительность к вазопрессину, что приводит к тому, что способность формировать привязанность через сексуальную связь постепенно уменьшается. Человек, который годами занимался сексом компульсивно, может испытывать все большие трудности в установлении подлинной близости.
Серотонин — сигнал насыщения.	Уровень серотонина повышается после оргазма и способствует рефрактерному периоду — периоду сниженной сексуальной мотивации, следующему за удовлетворением. Это естественный "выключатель".	Как и в случае с серотониновой системой при употреблении MDMA, хроническое компульсивное сексуальное поведение может снижать сигнал насыщения серотонина, что приводит к уменьшению периода рефрактерности, более быстрому возвращению желания и прогрессирующим трудностям в получении удовлетворения от каждого отдельного сексуального контакта.

1.2 — Фактор новизны: почему у этой конкретной зависимости нет предела.

В отличие от большинства поведенческих зависимостей, компульсивное сексуальное поведение имеет специфический биологический фактор, который

отсутствует при игровой зависимости, зависимости от медиа и азартных игр: эффект Кулиджа.

Эффект Кулиджа – это задокументированная сексуальная реакция у млекопитающих (широко изученная и присутствующая во многих видах), при которой сексуальное влечение обновляется путем знакомства с новым партнером. Самец животного, который достиг насыщения с одним партнером, возобновит сексуальную активность при появлении нового партнера. Это не является недостатком характера – это эволюционный механизм, способствующий генетическому разнообразию. В первобытной среде он был ограничен фактической доступностью новых партнеров. В цифровой среде он неограничен.

Эффект Кулиджа в контексте предков означает следующее: * **Повышенная сексуальная активность после периода воздержания или отсутствия сексуальной активности.** * **Это может быть связано с увеличением уровня тестостерона и других гормонов.** * **Эффект Кулиджа может наблюдаться у мужчин и женщин.** * **Он может быть вызван различными факторами, такими как стресс, усталость или скука.** * **В некоторых случаях эффект Кулиджа может быть признаком более серьезной проблемы со здоровьем.**	**Что это означает в цифровом контексте?**
Сексуальное влечение обновляется благодаря подлинной новизне партнера. Это происходит время от времени и регулируется фактической доступностью партнеров, социальной структурой и физической реальностью воспроизводства. Механизм насыщения функционирует правильно, потому что количество новых стимулов, доступных в реальном мире, ограничено.	Порнография и приложения для знакомств предоставляют практически неограниченное количество новых визуальных "партнеров" без каких-либо социальных издержек. Эффект Кулиджа активируется с каждым новым изображением, видео или профилем, вызывая выбросы дофамина, которые не прерываются механизмом насыщения, поскольку новизна никогда не иссякает. Это сверхнормальный стимул: стимул более интенсивный и продолжительный, чем что-либо, на что эволюционировала система вознаграждения мозга.

Раздел 2 — Расстройство компульсивного сексуального поведения: что это такое и что это не является.

THE CENTURION — Высокое сексуальное влечение не является расстройством. Потеря добровольного контроля над сексуальным поведением – это проблема.

Различие между здоровым высоким сексуальным влечением и расстройством компульсивного сексуального поведения заключается не в частоте, не в том, какие действия совершаются, и не в том, являются ли эти действия общепринятыми. Речь идет о добровольном контроле и о том, причиняет ли поведение вред, который человек не может остановить, несмотря на желание это сделать.

Это является компульсивным сексуальным поведением (критерии МКБ-11).	**Это не обязательно связано с детской судебно-психиатрической экспертизой.**
Устойчивая тенденция к неспособности контролировать интенсивные, повторяющиеся сексуальные импульсы, несмотря на желание это сделать. Продолжение сексуальной активности, даже когда она вызывает значительный дискомфорт, разрушает отношения, представляет угрозу для здоровья или приводит к снижению функциональности. Пренебрежение здоровьем, личной гигиеной, обязанностями или важными занятиями из-за времени и энергии, затрачиваемых на сексуальную активность или ее поиск. Данное поведение присутствует в течение значительного периода (критерий ICD-11: 6 месяцев или более).	Высокое сексуальное влечение или высокая частота сексуальной активности, находящиеся под сознательным контролем и не причиняющие вреда. Сексуальные интересы, которые являются нестандартными, но практикуются по обоюдному согласию и не вызывают дискомфорт или вред для человека или других. Период повышенной сексуальной активности после жизненного изменения (новые отношения, восстановление здоровья, снижение стресса), который естественным образом стабилизируется. Сексуальная неудовлетворенность в отношениях — что может быть проблемой отношений, а не расстройством компульсивного поведения.

2.1 — Подтипы.

Подтип.	Что выглядит как шаблон.	Конкретный механизм, который им управляет.
Компульсивное употребление порнографии.	Употребление усиливается, несмотря на желание уменьшить или прекратить его. Время, затрачиваемое на просмотр порнографии, отнимает время у других занятий, отношений и сна. Переход к более экстремальному контенту для достижения того же уровня возбуждения, который раньше вызывал менее "жесткий" контент. Трудности с достижением возбуждения при взаимодействии с реальным партнером, что ранее было возможно до интенсивного употребления порнографии.	Проблема сверхнормального стимула: неограниченное количество новых визуальных стимулов вызывает гиперактивацию эффекта Кулиджа без включения механизма насыщения. Дофаминергическая система ожидания постоянно активируется новизной, которая никогда не исчерпывается. Неврологическая адаптация приводит к снижению чувствительности к реальным внешним раздражителям.
Человек, ищущий партнера для компульсивных отношений.	Приобретение серийных сексуальных партнеров, обусловленное компульсивным поведением, а не искренним желанием установить связь. Партнер преследуется, половой акт происходит, и интерес исчезает сразу же, что приводит к повторяющемуся циклу. Эскалация риска: все более рискованные контакты из-за развития толерантности к менее рискованным видам деятельности.	Переменное соотношение подкрепления в сочетании с дофамином, вызванным новизной новых партнеров. Эффект Кулиджа в его реальной форме. Фаза привязанности (окситоцин) либо обходится стороной, либо вызывает временную привязанность, которую нарушает компульсивный паттерн.
Секс как регуляция эмоционального состояния.	Использование сексуальной активности для управления эмоциональными состояниями — тревогой, депрессией, одиночеством, скукой, гневом. Сексуальная активность выполняет фармакологическую функцию: она обеспечивает	Активация опиоидных рецепторов во время оргазма вызывает настоящее, хотя и временное, облегчение от негативных эмоциональных состояний. Это тот же механизм, что и самолечение с помощью опиоидов при эмоциональной боли.

	временное облегчение от эмоционального состояния и должна повторяться всякий раз, когда это состояние возвращается.	Человек, который узнал, что сексуальная активность надежно снижает тревогу, будет прибегать к ней так же постоянно, как тревожный человек тянется к алкоголю.
Компульсивная мастурбация (независимо от порнографии).	Компульсивная мастурбация, возникающая независимо от порнографии и обусловленная потребностью в высвобождении опиоидов и дофамина, а не сексуальным влечением или притяжением.	Прямая активация системы вознаграждения без внешнего стимула. Это часто форма, связанная с наибольшим чувством стыда, отчасти потому, что она является наиболее явно внутренним процессом и не связана с внешними факторами.

Раздел 3 — Фармакогеномика сексуальной компульсивности.

THE CENTURION — Те же самые факторы, которые повышают уязвимость к зависимости от психоактивных веществ, также могут повысить уязвимость здесь.

Геномный профиль, повышающий уязвимость к компульсивному сексуальному поведению, во многом совпадает с профилем, повышающим уязвимость к зависимости от психоактивных веществ и другим видам зависимостей. Это не случайность — все эти виды зависимостей активируют одну и ту же систему вознаграждения, и одни и те же вариации в работе этой системы создают предрасположенность ко всем ним.

Вариант.	Механизм.	Соединение CSBD.
DRD2 аллель A1 – синдром дефицита вознаграждения.	Снижение плотности D2 рецепторов на 40%. Обычные радости жизни — еда, общение, достижения — вызывают меньший дофаминовый отклик, чем у людей с генотипами A1/A2 или A2/A2. Человек хронически испытывает недостаток удовлетворения от обычных жизненных ситуаций.	Любой источник интенсивного вознаграждения, включая сексуальную активность, заполняет дефицит дофамина, который создает аллель A1. Компульсивное сексуальное поведение (КСБ) задокументировано с повышенной частотой у популяций с аллелем DRD2 A1. Сексуальная активность обеспечивает дофамин, которого недостаточно вырабатывается из-за сниженной плотности рецепторов при воздействии обычных стимулов.
COMT Val158Met — воинственный тип конституции.	Самое быстрое выведение дофамина. Пик резкий, и спад также резкий. У "воина" наблюдаются самые высокие амплитуды колебаний между пиками и провалами дофамина. Стремление к следующей дозе усиливается из-за быстрого выведения предыдущей.	Стремление к интенсивности и соревновательный дух, свойственные "Воину", проявляются в компульсивном поиске партнеров (динамика преследования и завоевания, которая специфически активирует дофаминовую систему "Воина") и в эскалации употребления порнографии (необходимость все более новых и

		интенсивных стимулов для компенсации быстрого снижения уровня дофамина).
MTHFR C677T гомозигота.	Снижение выработки BH4 приводит к уменьшению синтеза дофамина и серотонина. Дефицит серотонина особенно важен в данном случае — серотонин является сигналом насыщения. Сниженный уровень серотонина означает снижение чувства насыщения, что приводит к укорочению рефрактерного периода и более быстрому возвращению тяги.	У носителей гена MTHFR с нарушением синтеза серотонина биологически сокращается период насыщения после сексуальной активности. Компульсивное чередование — употребление, кратковременное насыщение, быстрое возвращение тяги — частично обусловлено нарушенным механизмом насыщения серотонином. Лечение 5-MTHF напрямую решает эту проблему, поддерживая синтез серотонина.
MAO-A (моноаминоксидаза A) — ген, отвечающий за контроль импульсов.	MAO-A метаболизирует серотонин и дофамин. Определенные варианты гена MAO-A могут приводить либо к избыточной деградации (низкий уровень серотонина, повышенная импульсивность), либо к недостаточной (нарушение работы других нейротрансмиттеров). Вариант гена MAO-A с низкой активностью связан с повышенной импульсивностью и агрессией.	Низкая активность фермента MAO-A часто встречается у людей, проявляющих импульсивное поведение, включая компульсивное сексуальное поведение (CSBD). Импульсивный компонент – действия, совершаемые под влиянием сексуального влечения без той паузы, которую обеспечивает повышенный уровень серотонина – частично опосредован ферментом MAO-A.

Раздел 4 — Спираль стыда: почему стыд усугубляет ситуацию.

THE CENTURION — Стыд за поведение загоняет его в подсознание, где он продолжает развиваться. Стыд является питательной средой для компульсивного сексуального поведения.

Компульсивное сексуальное поведение – это поведенческая зависимость, характеризующаяся самым высоким соотношением чувства стыда к обращению за помощью. Разрыв между количеством людей, испытывающих компульсивное сексуальное расстройство (КСР), и количеством тех, кто обращается за лечением, больше для этого состояния, чем для любой другой поведенческой зависимости. Причина – это чувство стыда, специфическое и интенсивное чувство, которое часто сопровождает сексуальную компульсивность в большинстве культурных контекстов.

Спираль стыда является самоподдерживающейся и, в частности, контрпродуктивной.

СПИРАЛЬ СТЫДА.

1. Происходит компульсивное поведение.

2. За этим следует сильное чувство стыда: "Что со мной не так? Почему я не могу это остановить?"

3. Чувство стыда вызывает эмоциональное расстройство (тревогу, депрессию, чувство собственной неполноценности).

Компульсивное поведение является одним из наиболее надежных способов облегчения эмоционального дискомфорта (активация опиоидных рецепторов).

Поведение повторяется для облегчения дискомфорта, вызванного предыдущим поведением.

6. Большее постыдение. Секретность усиливается. Изоляция возрастает. Такое поведение является единственным надежным способом облегчения в состоянии изоляции и стыда.

Стыд не уменьшает компульсивное сексуальное поведение. Стыд усиливает эмоциональные страдания, от которых человек пытается избавиться с помощью этого поведения. Стыд является механизмом, поддерживающим этот порочный круг.

Это не аргумент в пользу того, что такое поведение приемлемо или что его последствия должны быть сведены к минимуму. Это наблюдение о механизме: использование стыда в качестве основного метода лечения компульсивного сексуального поведения является фармакологически контрпродуктивным. Это усиливает дистресс, который само поведение призвано облегчить. Эффективный подход полностью исключает стыд и рассматривает это поведение как биологический и психологический паттерн.

4.1 — Секретность как фактор поддержания.

Секретность поддерживает компульсивное сексуальное поведение посредством нескольких механизмов:

- Секрет не может быть проработан — поведение, которое скрывается от всех партнеров по отношениям и специалистов, не может быть изучено, подвергнуто сомнению или решено в контексте отношений, который необходим для лечения. Секрет живет во тьме, где он растет.
- Двойная жизнь требует значительных когнитивных усилий: поддержание раздельных публичной и частной сексуальных идентичностей требует существенных умственных ресурсов, которые могли бы быть использованы для работы над выздоровлением. Человек, который скрывает что-то, не может полностью посвятить себя процессу выздоровления.
- Секретность препятствует ответственности – наиболее мощным механизмом для изменения поведения при компульсивных расстройствах являются отношения, основанные на взаимной ответственности. Человек, чье компульсивное поведение неизвестно никому, кто его знает, не имеет внешней системы контроля и ответственности.
- Травма, вызванная обнаружением скрытого сексуального поведения, приводит к специфической травматической реакции у партнеров (травме предательства), которая более тяжела, чем та, которую вызвало бы само поведение, если бы оно было раскрыто заранее. Чем дольше сохраняется секрет, тем больше потенциальный ущерб.

Раздел 5 — Связь с травмой.

"ЦЕНТУРИОН" – это поведенческая зависимость с самым высоким уровнем сопутствующей травмы. Ее необходимо называть, не превращая это в всеобъясняющее определение.

Неблагоприятные события в детстве (ACE), особенно сексуальная травма, а также физическое насилие, эмоциональное пренебрежение и дисфункция в семье, значительно чаще встречаются у людей, у которых развивается расстройство компульсивного сексуального поведения. Связь не является причинно-следственной во всех случаях и не объясняет всю картину ни в одном случае. Однако это достаточно распространенное явление, чтобы быть важным клиническим фактором.

Механизм.	Как это создает риск развития синдрома	Лечение и его последствия.

	внезапной детской смерти (СВДС)?	
Ранняя сексуальная травма, которая сексуализировала реакцию на травму.	Когда сексуальный опыт возникает в травматическом контексте в раннем возрасте, может сформироваться неврологическая связь между сексуальным возбуждением и реакцией на травму (гиперактивация, тревога, смешение возбуждения и страха). Человек может заниматься сексуальной активностью частично для того, чтобы вновь пережить и проработать травму, которая так и не была проработана. Компульсивность этого поведения частично связана с компульсивным характером непроработанной травмы.	Терапия, специфичная для травм (например, EMDR, соматическое переживание, когнитивно-поведенческая терапия, учитывающая травмы), обязательна в сочетании с поведенческой интервенцией. Только поведенческое управление без работы с травмой устраняет симптом, но не причину.
Эмоциональное пренебрежение и обучение регуляции эмоций.	Дети, у которых не удовлетворяются эмоциональные потребности со стороны опекунов, учатся регулировать эмоциональный дискомфорт самостоятельно. Когда сексуальная активность обнаруживается как инструмент для регуляции эмоций — что часто происходит в подростковом возрасте — она становится основным способом справляться с дискомфортом при отсутствии возможности получить поддержку от опекунов.	Человеку, который научился использовать сексуальную активность для регуляции эмоций до развития других навыков регуляции эмоций, необходимо развивать альтернативные инструменты регуляции эмоций — не просто прекращать использование сексуальной активности в качестве способа саморегуляции без замены.
Нарушение привязанности и тревожно-избегающие	Ненадежная привязанность (тревожная или	Терапия, ориентированная на привязанность,

паттерны.	избегающая) приводит к определенным моделям сексуального поведения. Тревожная привязанность побуждает к компульсивному поиску сексуальной близости для снижения тревоги, связанной с привязанностью. Избегающая привязанность порождает модель сексуальной активности без подлинной близости: избегается связь, которая может вызвать уязвимость, а вместо нее происходит деятельность, имитирующая ее, но не вызывающая уязвимости.	направлена на выявление и изменение глубинных паттернов взаимоотношений. CSBD является проявлением стратегии привязанности; изменение этой стратегии меняет функцию поведения.

Важное уточнение: не у каждого человека с компульсивным сексуальным поведением (КСБ) есть история травм. Многие людей это не касается. История травм, когда она присутствует, является важной и должна быть рассмотрена. Если ее нет, ее нельзя предполагать или включать в клиническую картину. Только биологические факторы — дефицит вознаграждения, эффект Кулиджа, активация дофамино-опиоидной цепи — достаточны для развития КСБ без участия травм в качестве сопутствующего фактора.

Раздел 6 — Профиль, специфичный для порнографии.

THE CENTURION — Порнография является сверхъестественным стимулом — она более интенсивна, чем что-либо, для обработки чего эволюционировала система сексуального вознаграждения мозга.

Зависимость от порнографии является наиболее распространенной формой компульсивного сексуального поведения в современной клинической практике. Интернет предоставил, бесплатно и без какого-либо социального риска, практически неограниченный объем новых визуальных сексуальных стимулов, постоянно активируя эффект Кулиджа таким образом, который был невозможен ни в какой предыдущей человеческой среде. Система вознаграждения мозга не была спроектирована для такого уровня стимуляции.

6.1 — Конкретные неврологические эффекты чрезмерного употребления порнографии.

Эффект.	Механизм.	Клиническая картина.
Десенсибилизация системы вознаграждения, связанной с сексуальным поведением.	Повторная сверхнормальная стимуляция дофаминовой системы вознаграждения приводит к той же регуляции вниз, которая возникает при развитии толерантности к веществам. Стимул, который изначально вызывал сильное возбуждение, со временем вызывает все меньше и меньше реакции. Человек начинает искать более новые или экстремальные материалы, чтобы достичь прежнего уровня активации.	Эскалация, когда человек, начавший с умеренного контента, постепенно переходит к более экстремальным категориям, демонстрирует прогрессию десенситизации/толерантности, характерную для зависимости от веществ. Эскалация — это не вопрос характера, а результат снижения чувствительности рецепторов.
Сниженное сексуальное возбуждение при взаимодействии с партнером.	Система сексуального ответа мозга адаптируется к специфическим характеристикам порнографических стимулов — визуальным, новым, не требующим усилий и неограниченным. Настоящие	Эректильная дисфункция у молодых мужчин, особенно во время половой активности с реальным партнером, но не при просмотре порнографии, задокументирована в клинических группах с историей интенсивного

	партнеры не обладают теми же новыми качествами, недоступны по требованию в той же степени, и требуют социального и эмоционального взаимодействия, которых нет в порнографии. Возбуждение, которое система вознаграждения мозга легко испытывала с реальным партнером, становится трудным.	употребления порнографии. Это имеет неврологическую природу, а не психологическую. Система вознаграждения была перенастроена на стимул, который реальный партнер не может воспроизвести.
Нарушение функции префронтальной коры, приводящее к проблемам с самоконтролем.	Чрезмерное употребление порнографии связано со снижением объема префронтальной коры и уменьшением связности между префронтальной корой и лимбической системой в исследованиях нейровизуализации — это та же закономерность, что и при зависимости от веществ. Префронтальная кора обеспечивает "сигнал торможения". Когда она нарушена, активность лимбической системы усиливается из-за сниженной способности к контролю.	Человек, который сообщает о желании прекратить употребление порнографии, но не может этого сделать, кто планирует остановиться, начинает останавливаться, а затем возвращается к употреблению, описывает нарушение работы префронтальной коры, контролирующей лимбическую систему. Это не отсутствие силы воли. Это задокументированный неврологический эффект интенсивного употребления на контрольные цепи.

6.2 — Протокол восстановления после порнозависимости.

Определение трезвости в отношении порнографии: Четко определите, что означает трезвость до начала процесса. Для большинства людей, находящихся в процессе выздоровления от расстройства, связанного с употреблением порнографии, трезвость означает: отсутствие намеренного использования порнографии (визуального или текстового сексуального контента, потребляемого специально для возбуждения). Это определение оставляет мастурбацию (без использования порнографии) как отдельный вопрос поведения, который каждый человек решает в соответствии со своей собственной системой выздоровления и ценностями.

- Программное обеспечение для контроля: Covenant Eyes, Bark, Circle или аналогичные инструменты, которые либо фильтруют порнографический

контент, либо сообщают о попытках доступа назначенному партнеру по контролю. Партнер по контролю знает, что человек работает над этой проблемой. Механизм секретности нарушается. Программное обеспечение устанавливается и адрес электронной почты партнера указывается до возникновения следующего импульса, а не во время него.

- Трение устройства: удалите мобильный браузер с телефона, если телефон является основным средством доступа. Переместите компьютер в общее помещение дома, если компьютер является основным средством доступа. Устраните условия для просмотра в уединенной обстановке — такое поведение процветает в приватности и ослабевает на виду.
- Потребность в порнографии достигает пика и проходит примерно за 15-30 минут, если не поддаваться ей. Умение наблюдать за потребностью, не действуя по ней — то есть "оседлать волну" желания, а не реагировать на него — является основным навыком при выздоровлении от расстройства использования порнографии. Каждое успешное преодоление эпизода потребности длительностью 20 минут повышает неврологическую устойчивость к этому желанию, что со временем уменьшает его силу.
- Контрастный душ или воздействие холодной воды на лицо: техника использования холодной воды специально активирует рефлекс ныряния и реакцию норадреналина, что прерывает состояние поиска, вызванное дофамином. Это работает потому, что это физиологический процесс, а не вопрос силы воли.
- Период в 90 дней: нейрологические исследования использования порнографии при расстройстве указывают на то, что примерно 90 дней воздержания необходимы для того, чтобы десенсибилизированная система вознаграждения начала восстанавливать свою нормальную чувствительность к реальным стимулам. Цель в 90 дней – это начало выздоровления, а не его завершение.

Раздел 7 — Архитектура восстановления.

"ЦЕНТУРИОН" — Та же структура, что и у всех других поведенческих зависимостей. С одним дополнением: определение трезвости должно быть конкретным.

7.1 — Определение сексуальной воздержанности.

В отличие от зависимости от веществ, где трезвость является бинарной (полное отсутствие употребления), сексуальную трезвость необходимо определять индивидуально, поскольку полное воздержание от сексуальной активности не является ни здоровым, ни целью. Определение трезвости — это личное заявление, которое обычно разрабатывается с психотерапевтом и определяет:

Что определить?	Примеры компонентов определения:	Почему важна специфичность?
Основные поведенческие признаки, конкретные действия, которые для этого человека являются признаками рецидива.	При сексуальной зависимости: отсутствие намеренного употребления порнографии. При компульсивном поиске партнера: отказ от анонимных или случайных сексуальных контактов. При использовании секса для регуляции эмоций: отказ от сексуальной активности в качестве основного способа реагирования на эмоциональные переживания.	Поведение, которое выходит за рамки трезвости, достаточно специфично, чтобы дать четкий ответ "да" или "нет" в любой данной ситуации. "Отсутствие сексуальной компульсивности" — это не определение; оно слишком расплывчато, чтобы его можно было применить. "Никакой порнографии, никаких приложений для знакомств после 21:00" — это определение.
Средний круг – это поведение и действия, которые сами по себе не являются рецидивом, но известны как предвестники рецидива для данного человека.	Пребывание в одиночестве в гостинице без возможности связаться с кем-либо для контроля. Просмотр определенных аккаунтов в социальных сетях. Нахождение в определенных местах без	Осознание, связанное со "средним кругом", позволяет человеку распознавать моменты, когда он находится в состоянии, предшествующем рецидиву, и предпринимать действия

	четкого плана действий. Это поведение, которое предсказуемо предшествует рецидиву, не являясь при этом самим рецидивом.	до того, как произойдет рецидив, а не после него.
Здоровое поведение, относящееся к внешней сфере: сексуальное самовыражение, которое соответствует ценностям человека в процессе выздоровления и поддерживает здоровую сексуальность.	Сексуальная активность в стабильных отношениях. Мастурбация без использования порнографии (если это соответствует мировоззрению человека). Здоровые модели поведения в отношениях. Физическая привязанность, не являющаяся сексуальной компульсией.	Восстановление не означает устранение сексуальности. Оно заключается в возвращении добровольного контроля над сексуальным поведением. Внешний круг описывает, как выглядит здоровая проявленность, чтобы процесс восстановления был направлен на достижение чего-то позитивного, а не только на избавление от негативного.

7.2 — Комплекс добавок для синдрома циклической бремени и депрессии (CSBD).

Дополнение	Доза.	Время.	Обоснование, специфичное для CSBD.
NAC (N-ацетилцистеин) — наиболее важная добавка для коррекции компульсивного поведения.	600 мг два раза в день.	Утро и день.	NAC восстанавливает гомеостаз глутамата в прилежащем ядре и префронтальной коре – специфическое нарушение, которое приводит к компульсивному поведению. Клинические испытания показали, что NAC снижает компульсивное поведение при азартных играх, трихотилломании и злоупотреблении веществами. Нормализация уровня глутамата уменьшает настойчивость компульсивного влечения, не

			вызывая седации или подавления системы вознаграждения.
5-MTHF – поддержка синтеза серотонина.	400-1000 мкг	Доброе утро.	Серотониновая система является сигналом насыщения — естественным "выключателем" для сексуального поведения. У людей с гомозиготным вариантом гена MTHFR нарушение синтеза серотонина сокращает период рефрактерности и ускоряет возвращение тяги. 5-MTHF напрямую поддерживает путь синтеза серотонина, который отвечает за насыщение.
Цинк – поддержка метаболизма тестостерона и окситоцина.	15-30 мг с пищей.	Вечер.	Цинк является кофактором для метаболизма тестостерона и для ферментов, участвующих в синтезе и обработке окситоцина. Здоровый уровень тестостерона поддерживает адекватное (не чрезмерное) сексуальное влечение. Поддержка уровня окситоцина способствует укреплению эмоциональной связи, которая является важной частью сексуальной активности, но подавляется при компульсивном сексуальном поведении.
Глицинат магния.	400 мг элементарного вещества.	Вечер.	Кофактор синтеза окситоцина. Глицин является коагонистом NMDA, который модулирует глутаматную систему вместе с NAC. Успокаивающий эффект магния глицината снижает тревожность, которая лежит в основе моделей сексуального поведения как способа регуляции эмоций.
Витамин D3.	2000-4000 МЕ	Утро с жиром.	Дефицит витамина D связан с нарушением регуляции настроения и снижением

			тормозного контроля. Рецепторы витамина D присутствуют во всей префронтальной коре — области, отвечающей за тормозной контроль и посылающей "стоп-сигнал". Дефицит специфически ухудшает функции префронтальной коры, что необходимо для восстановления после компульсивного сексуального поведения.

7.3 — Ресурсы профессиональной помощи.

В CSBD работают специалисты, прошедшие специальную подготовку, что позволяет им решать проблемы, которые не всегда охватываются общей терапевтической практикой.

- CSAT (Сертифицированный специалист по лечению сексуальной зависимости): специалисты, прошедшие специальную подготовку в области лечения сексуальной компульсивности в рамках программы сертификации IITAP. Чтобы найти специалиста CSAT, посетите сайт iitap.com.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): программа из 12 шагов, специально разработанная для людей с компульсивным сексуальным поведением, предлагающая более широкое и гибкое определение трезвости, чем общие программы из 12 шагов. Сообщество понимает специфическую динамику стыда и не осуждает конкретные проявления поведения.
- SMART Recovery: светская поведенческая программа, не использующая модель из 12 шагов. Доступна для людей, которым система, основанная на вере в высшую силу, не подходит.
- Партнеры людей с сексуальной зависимостью: если партнер пережил травму предательства из-за обнаружения компульсивного сексуального поведения, партнеру необходима собственная поддержка — COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON или индивидуальная терапия со специалистом, обученным по методике CSAT. Травма партнера реальна и требует собственного лечения, отличного от парной терапии.

Раздел 8 — Естественная структура сексуального здоровья.

"ЦЕНТУРИОН" – Восстановление – это не отсутствие сексуальности. Это восстановление осознанной, гармоничной и приносящей удовлетворение сексуальной жизни.

Этот раздел описывает, к чему стремится процесс восстановления – не в отношении конкретных моделей поведения или взаимоотношений, которые варьируются в зависимости от человека, культуры и ценностей, а в отношении неврологических и психологических качеств здорового сексуального самовыражения.

Качество.	Что это выглядит?	Как компульсивное сексуальное поведение повлияло на это.
Добровольное управление.	Человек может выбирать, заниматься ли сексуальной активностью или нет, основываясь на искреннем желании, обстоятельствах и ценностях, а также может прекратить ее по тем же причинам. Поведение контролируется самим человеком, а не является результатом компульсивного влечения.	CSBD специально устраняет этот контроль. Человек действует вопреки своим собственным ценностям и намерениям. Восстановление восстанавливает способность префронтальной коры, которая позволяет делать осознанный выбор.
Искреннее желание как движущая сила.	Сексуальная активность, мотивированная реальным желанием получить удовольствие от процесса или от партнера, а не потребностью в дофаминовой стимуляции, облегчении опиоидами эмоционального дискомфорта, импульсивном поведении или привычке.	Компульсивное сексуальное поведение приводит к действиям, которые часто обусловлены всем, кроме подлинного желания. Человек может испытывать облегчение, чувство срочности, привычку — но не обязательно желание. Восстановление помогает отделить и восстановить подлинное желание как правильный стимул.
Соединение.	Сексуальная активность, включающая искреннюю эмоциональную близость с партнером — компонент	Повторяющиеся сексуальные контакты без эмоциональной близости могут постепенно снижать способность к

	окситоциновой связи, который компульсивное сексуальное поведение (особенно порнография и частая смена партнеров) обходит стороной.	установлению сексуальных отношений. Восстановление направлено на восстановление связи, опосредованной окситоцином, которую здоровые сексуальные отношения должны обеспечивать.
Насыщение.	Нормальный рефрактерный период после удовлетворяющей сексуальной активности — состояние после оргазма, характеризующееся подлинным удовлетворением и отсутствием немедленного возникновения новых желаний.	Компульсивное сексуальное поведение часто приводит к циклу, в котором состояние после оргазма вызывает чувство стыда вместо удовлетворения, что побуждает к быстрому возвращению к активности как способу регуляции эмоций. Сигнал насыщения серотонина подавляется чувством дистресса, вызванным стыдом. Восстановление нормализует естественный механизм насыщения.

8.1 — Трансплантация.

Как и в случае с каждой поведенческой зависимостью в серии "No Substance Required", культовый фактор, формирующийся вокруг компульсивного сексуального поведения, может быть перенесен на другие области. Конкретные компоненты CSBD (Compulsive Sexual Behavior Disorder - расстройство компульсивного сексуального поведения), которые можно изменить:

- Стремление к интенсивности и новизне: стремление "воина" к интенсивному и новому опыту может быть перенаправлено в приключения, спортивные соревнования на пределе возможностей, путешествия, творческую деятельность, предпринимательство. Интенсивность – это ключевая особенность. Проблема была в способе ее реализации.
- Стремление к близости, которое проявлялось через компульсивную смену партнеров: стремление к подлинной человеческой связи – которое компульсивный паттерн пытался имитировать, но при этом препятствовал установлению реальной связи – может быть перенаправлено на создание глубоких, устойчивых и взаимных отношений. То, что всегда искалось, это связь. А средство для этого конкретно мешало достижению цели.

- Функция регуляции эмоционального состояния: любые эмоциональные состояния, которые компульсивное сексуальное поведение помогало контролировать (тревога, депрессия, одиночество, скука), теперь требуют альтернативных способов управления. Поведенческая активация, физические упражнения, творческая деятельность и социальная связь — все это более эффективные способы регуляции эмоционального состояния, не связанные с компульсивным циклом. Навыки DBT TIPP из полного списка специально предназначены для этого.

Краткое описание — биология, механизм, восстановление.

THE CENTURION — Это не моральная неудача. Это биологический паттерн. Одна и та же структура восстановления работает.

ЧТО ЭТО РУКОВОДСТВО СОЗДАЕТ.

Биология: дофамин, эндогенные опиоиды, окситоцин, эффект Кулиджа, сверхнормальный стимул порнографии. Механизм специфичен, задокументирован и не является признаком морального упадка.

Фармакогеномика: DRD2 A1 (дефицит вознаграждения), COMT Val/Val (стремление к интенсивным ощущениям), MTHFR C677T (нарушение насыщения серотонином). Те же варианты, что и при зависимости от веществ.

CSBD в МКБ-11: это признанное состояние в международной системе классификации ВОЗ, а не моральное суждение, замаскированное под клинический язык.

Стыд усугубляет ситуацию, а не улучшает ее. Стыд усиливает эмоциональное страдание, которое компульсивное поведение призвано облегчить. Устранение чувства стыда является первым клиническим шагом.

Профиль, специфичный для порнографии: сверхнормальный стимул, эффект Кулиджа, снижение чувствительности, сниженное сексуальное возбуждение при взаимодействии с реальными партнерами, нарушение работы префронтальной коры. 90-дневный период – начало неврологического восстановления.

Комплекс добавок: NAC (для поддержания гомеостаза глутамата, механизм снижения компульсивного поведения), 5-MTHF (поддержка насыщения серотонином), цинк (метаболизм окситоцина), магния глицинат, витамин D3.

Восстановление: определите трезвость. Установите ответственность. Работайте с травмой, если она присутствует. Восстановите привязанность, если она нарушена. Создайте естественную структуру. Цель – добровольная, осознанная и удовлетворяющая сексуальность – а не ее отсутствие.